

İÇİNDEKİLER

Giriş	7
2016 Araştırma Projesi:	
<i>Psikolojik İstismar Örüntülerinin İncelenmesi</i>	19
Psikolojik İstismarla İlgili Temel Bilgiler	25
“Hayatta Kalanlar”	27
Kim, Ne, Nerede, Ne Zaman, Nasıl ve Neden?	31
İstismara Hedef Olanların Ortak Özellikleri	66
İyileşmenin Altı Aşaması	71
Birinci Aşama: Ümitsizlik	73
İkinci Aşama: Eğitim	84
Üçüncü Aşama: Uyanış	110
Dördüncü Aşama: Sınır Koymak	117
Beşinci Aşama: Yenilenmek	139
Altıncı Aşama: Sağlıklı Bir Yaşam Sürmek	158
Ek	
Aile ve Arkadaşlar: Sevdiğiniz İnsan Deli Değil	165
Teşekkür	171
Yazar Hakkında	175

GİRİŞ



Toksik kişiler her toplumda vardır. Etrafa zehir saçan bu yaratıkları, aile içinde, romantik ilişkilerde, arkadaşlar arasında, işyerlerinde veya mabetlerde bile gizlenmiş halde bulmak mümkündür. Psikolojik şiddet, diğer bir deyişle, psikolojik istismar gizli ve sinsice yapılan bir şiddet türüdür. Ne var ki, şiddetin bu görünmeyen biçimi, ardında yıkılmış duygularıyla, zedelenmiş özsaygısıyla hayatın birçok alanında bir şey yapamaz hale gelen bitmiş, tükenmiş nice insan bırakıyor. Belki siz de yaşamınızın bir döneminde, birilerinin açık bir şekilde görülmeyen, gizlice yaptıkları bazı davranışlarının altında ezilmek nasıl bir duygudur, biliyorsunuz. Eğer öyleyse doğru yerdesiniz. Psikolojik istismar görmüş insanlar kendilerine ne yapıldığını kolay kolay itiraf edemezler. Belki de şu an bir dargın bir barışık giden, benimle oynuyor galiba dediğiniz, romantik ilişkinizi anlamaya, çözmeye çalışıyorsunuz. Partneriniz bir yakınlaşıyor, bir uzaklaşıyor. Yoyo oynar gibi... Belki kendi aileniz veya eşinizin ailesinin gözünde şamar oğlanına döndüğünüzü hissediyorsunuz. Üzüntü, ıstırap içindediniz belki. Kurmayı hayal ettiğiniz ilişkiyi kaybetmenin yasını tutuyorsunuz. İstismarcılar gününüzü zehir etmekten zevk alan patronlar da olabilir, çalışma arkadaşları da. Belki dini inançlarınız istismar ediliyor. İçtenlikle yüreğinizi açmış ve defalarca arkadan vurulmuş olabilirsiniz. Belki karşı koyup savunmaya geçtiğiniz için size kendinizi suçlu hissettiren var.

Gizli şiddete, görünmeyen istismara maruz kalanlar bir şeylerin normal olmadığını bilir. İstismarı hissedersiniz, hatta bazen elle tutulur, gözle görülür bir anormallik, dengesizlik bile fark edersiniz. Çoğu zaman bir yılan gibidir bu istismar türü. Hızlı hareket eder ve tam göremeden kayar gider. Gerçek anlamda size verilen zararı insanlara anlatmaya çalışırsınız. Ne var ki, çoğu zaman son derece ilgiye muhtaç, zavallı, ıvır zıvır şeylere takan paranoid biri olduğunuz izlenimi yaratılır. Psikolojik şiddet uygulayan kişinin toksik davranışlarını ifade edecek, anlatacak kelimeler veya terminoloji olmadığı için, bu tür şiddete maruz kalan insan kendisine oynanan oyunları anlatamamanın kızgınlığını, hüsrânını yaşar. Sıradan insanın psikolojik şiddetten haberi olmayabilir. Durumu anlatacak yeterli bilgi ve eğitime sahip olmadıkça toksik insanların planı işlemeye devam eder. Yaptıkları istismarın gizli kalmasını isterler. Başkaları görmesin diye davranışlarını, yaptıklarını özellikle aleni yapmazlar. Birileri onları şikâyet etmeye kalkıştığında sonuç alamaz, yüzüstü kapaklanır ve istismarcı “sütten çıkmış ak kaşık” olur, hedef haline getirilmiş insan ise dengesiz görüntüsü verir. Ne sinir bozucu. Eminim siz de öyle düşünüyorsunuz. Psikolojik istismar muhtemelen günümüzde en saklı kalmış adaletsizlik; zira hedef alınan insanları kendine bile güvenemez hale getiriyor. Yaşamları adeta hunharca sarsılıyor. Tıpkı kar küresini sallar gibi her şey altüst oluyor, kaosa dönüyor.

Psikolojik istismar neden gizli şiddet olarak da adlandırılıyor? Bu şiddet biçimini uygulayanların tutum ve davranışlarında sürekli tekrarlanan gizli oyunlar vardır, hedef alınan insana karşı birinin veya bir grubun oynadığı son derece çirkin oyunlar. Bu tutum ve davranışlar öyle büyük ustalıklarla gizlenir ki saçtıkları zehir gözden kaçır, anlaşılmaz. Tıpkı bir bardak suyun içine atılan zehir gibi dışarıdan bakınca verilen zarar görülmez ancak belli bir süre geçince beden yayılan zehre reaksiyon gösterir. İşte psikolojik istismarla planlanan budur.

İstismarı üstü örtülü, gizli ve sinsice yaparlar ki kimse görmesin, fark etmesin. İlişki ilerledikçe oyunları da gelişerek devam eder. Nihayetinde davranışları daha bariz hale gelir. O zaman bile ancak bazen anlaşılır. Bu dengesiz, hastalıklı davranışlar ortaya çıkıncaya kadar hedef alınan insan yıkıma uğramış, canı çıkmıştır. Büyük bir ustalıklarla manipüle edilmiş; ‘sorun bende, bu ilişkide yanlış yerde bulunan, toksik olan benim’ diye kendini suçlar hale gelmiştir.

Bu insanların çoğu danışmaya geldiğinde samimiyetle kendilerini düzeltmek istiyor. Yeteri kadar güçlü olsaydı bu kötü muameleye maruz kalmayacağına inanmış bir halde geliyor. Danışmaya gelebilenlerin büyük bölümü düşüncelerinin, duygularının, hislerinin farkında olan ve onları değerlendirebilen, diğer bir deyişle özeleştiri yapabilen insanlar. Zor görevi üstlenmeye ve kendi olumsuz davranışlarını aşmaya hazır insanlar. Psikolojik istismar yapan kişiler karşıdaki insanın değişmesini bekler, çünkü onlar asla değişmez. Bunun neden böyle olduğunu ileride açıklayacağım. Şimdilik şunu bilmenizi istiyorum: Bu şiddet biçimini yaşayan bütün insanlar eninde sonunda kendini suçlar. İnsanların suçu üstüne almasının nedeni, kendilerinde bir hata, bir kusur olduğunu, aksi takdirde yakınlarının, sevdiklerinin, çalışma arkadaşlarının, hatta din adamlarının onlara bu şekilde kötü davranmayacağına inanıyor olmalarıdır. Psikolojik istismarın yapıldığı ortamda hedef olan kişinin yaşadığı öz nefretin derinliği çok ciddi sorunlar yaratabiliyor. Gerçeği anlamak, istismarcının ortalıkta döndürdüğü büyük ve yaralayıcı yalanları ortaya çıkarma sürecinin bir parçasıdır.

Terapist olarak pek çok insanın iyileşme sürecinde onlara eşlik etmek ayrıcalığına sahip oldum. İnsanların yaşamlarında bana yer vermesi benim için inanılmaz bir onur. Bu kitap aracılığıyla sizinle birlikte yapacağımız yolculukta psikolojik istismar ile ilgili temel bilgiler verip psikolojik istismarla mücadele edenler topluluğunda yaygın olarak bilinen kavramları ve

bir arkadaşımınla birlikte yaptığımız araştırma projesi sonucunda elde ettiğimiz bulguları paylaşacağım. Bana güvenip yaşamlarının özel detaylarını anlatan insanların yaşadıklarından aktarmalar yapmayacağım. İsimleri saklı tutulsa bile yaşadıkları deneyimlerin örnek olarak kullanılması doğru değil. O yüzden psikolojik istismar içinde yer alan örüntüleri anlatmak için kurgu öyküler kullanacağım. Bu öykülerde kendi yaşadıklarınıza benzer deneyimler bulabilirsiniz. Başkalarının yaşayıp atlattığı deneyimlerle kendi deneyimleriniz arasında bağ kurmak iyileşmenize, şifa bulmanıza yardımcı olacaktır. Birtakım tuhaf insanların garip, anormal davranışlarıyla karşılaşmış olabilirsiniz, inanın ki yalnız değilsiniz. Bu gerçeği bilmeniz çok önemli.

Pek çok insan psikolojik istismar ile duygusal istismar arasında ne fark olduğunu merak ediyor. Yoksa ikisi aynı mı? Bana göre ikisi birbirinden tamamen farklı istismar biçimleri. Duygusal istismar yapsalar da insanların empatik olabileceğine inanıyorum. Örnek mi? Uyuşturucu madde veya alkol bağımlılığı ile boğuşan insanlar krize girdiğinde yakınlarına zarar verir ama bu insanların özünde başkalarını önemseme, umursama vardır. Bu özellikleri hayatlarını kontrol eden ilaç veya içki sarhoşluğu ardında gizlenmiştir. Bu insanlar krize girdiğinde zarar verir. Tedavi görüp bağımlılıktan tamamen

Birtakım tuhaf insanların garip, anormal davranışlarıyla karşılaşmış olabilirsiniz, inanın ki yalnız değilsiniz. Bu gerçeği bilmeniz çok önemli.

kurtulunca çoğu verdiği zararı içtenlikle onarmaya, telafi etmeye çalışıyor. Oysa psikolojik istismar yapanlar başkalarına zarar veriyor ama kesinlikle sağlıklı düşünemediklerinden değil. Başkalarına zarar veriyorlar çünkü istismar ederek insanları kontrol etmekten zevk alıyorlar. Korkunç değil mi? İnsanlığa sığmaz bu davranışları aklınız almıyor, “Böyle bir çirkinlik olamaz”

diyorsunuz. Sizi temin ederim ki oluyor. Muhtemelen çoğunuz bu tür davranışları biliyorsunuz. Psikolojik istismar yapanlar, hedef olarak seçtikleri insanlarla oyun oynar ve ne yaptıklarını çok iyi bilirler. Bazıları insanları kukla gibi oynatmaktan, gafil avlamaktan zevk aldığını bile itiraf ediyor. Bazıları ise açığa vurmuyor bozuk niyetini; ancak aldıkları zevk, pis pis sıyrıntılarından, kıs kıs gülmelerinden belli oluyor.

Bu kitabı elinize alıp okuyorsanız sizinle ilgili birkaç tahminde bulunabilirim. Kitabın kapağı veya başlığı dikkatinizi çekti ya da psikolojik şiddetten kurtulma ve iyileşme süreci hakkında daha çok bilgi sahibi olmak istiyorsunuz. Belki üçü de... Belki de görünmeyen bu şiddet biçiminden kurtulma ve iyileşme düşüncesini gerekli kılan başka nedenler var. Gerçek şu ki toksik kişiler her yerde var. Bu kişiler yüzünden hayatları sarsılan nice insan var. Psikolojik istismarın ardında bıraktığı yaraları sarmaya çalışırken insanların başvurabileceği kaynak ise neredeyse yok. Çoğu insanın gözü önünde psikolojik istismar yapılıyor ama bunu anlayamıyor, göremiyorlar. Sinsice gerçekleşen bu istismar biçimi asla akla gelmeyen kişiler tarafından yapılıyor. Verilen zararın örtülü oluşu, gözle görülmeyişi hedef olan kişiyi yıkıma uğrattıyor. Kimi içten içe sessizce yaşıyor acısını, kimi dile getirmeye çalışıyor. Ama maruz kalanların hepsi öyle veya böyle acı çekiyor.

Psikolojik istismar yaşayan insanların büyük bölümü iyileşme sürecinin birinci aşamasını (*Ümitsizlik*) bile atlatabileceğine inanmıyor. İyileşme sürecinin başları yalnız geçiliyor.

Çoğu insanın gözü önünde psikolojik istismar yapılıyor ama bunu anlayamıyor, göremiyorlar. Sinsice gerçekleşen bu istismar biçimi asla akla gelmeyen kişiler tarafından yapılıyor. Verilen zararın örtülü oluşu, gözle görülmeyişi hedef olan kişiyi yıkıma uğrattıyor.

Duygusal karşılığı: Üzerimde sürekli bir ağırlık var, canımdan bezdim, bıktım, usandım. İnsanlar bu süreci “Yaşama sevin- cim, enerjim tamamen tükendi” şeklinde tarif ediyor. Bu ifade- ler tanıdık geliyor mu size? Kendinizi cıvıl cıvıl hissettiğiniz, aklınız başınızda geçirdiğiniz o günler çoktan geçti ya da belki hiç bu anlarınız da olmadı; çocukluk döneminde yaşadığınız psikolojik istismardan dolayı. Güzel duygular yerine hep endi- şe, hep korku vardı. Hatta hiç geçmeyen üzüntü, keder vardı. Of ne boğucu, değil mi? Evet, aynen öyle. Kendinizi ümitsiz, çaresiz bir halde görüyorsanız umarım okumaya devam eder- siniz. Psikolojik istismardan sonra da yaşam var. Şu anda size öyle gelmiyor olabilir. Ama bana güvenin lütfen. Yaşamda karşınıza bir istismarcı çıkmışsa güven diye bir duygunun kal- madığını biliyorum. Sizi bütünüyle anlıyorum. Yine de daya- nın diyorum, kendinizi bırakmayın. İyileşme aşamaları sonun- da kendinizi nasıl hissedeceğinizi hep beraber görelim.

Bu kitabı yazmak üzere oturduğumda bu konu üzerine söyleyecek çok fazla şeyim olduğunu biliyordum. Üstü örtü- lü bu istismar biçiminden kurtulmak ve iyileşmek konusun- da çare arayışı içinde olan biri için hemen meselenin özüne geçmek önemli. Yaşadığınız bir ilişkiye istinaden “bana ne olduğunu anlayamadım” diye bir düşünceyle bu kitabı eli- nize aldıysanız size “hoş geldiniz” demek istiyorum. Hoş geldin arkadaşım. Şimdi derin bir nefes alma zamanı. Derin bir nefes alın, kaslarınızı mümkün olabildiğince gevşetin, ra- hatlayın. Gözünüzden yaşlar akıyorsa bırakın aksın, çok nor- mal. Ağlamak ayıp değil. Burada kadınlar da ağlar, erkekler de... Benim gibi ağlayamayanlardansanız bu da normal. Bu- rası ne isek, kim isek o olma yeri. Kendimiz olmakta özgü- rüz burada. Kendinizi bitmek bilmeyen duygusal fırtınalar- la boğuşurken buluyorsanız, iyileşmek için sessiz sakin bir yer bulmak hayati derecede önemli. Diliyorum ki, bu kitap yaşadığınız sinsi istismardan kurtulmak ve iyileşmek üzere çıktığınız yolculuğunuzda size yardımcı olur.

Belki yaşadığınız sağlıklı ilişkide sizin de rolünüz olduğunu hissediyorsunuz. İleride iyileşmenin altı aşamasını işlerken bu konuyu dürüst bir bakış açısıyla ele alacağız. “İlişkide sorumluluk yüzde elli yüzde ellidir” diyebilirsiniz. Bu, tam olarak doğru değil. Hele karşınızdaki insan toksik olunca kesinlikle doğru değil. Evet, ilişkide sizin oynadığınız rolle ilgili bakmamız, irdelememiz gereken bazı hususlar var. Neredeyse her danışanım şunu söylediğimi duymuştur: “Hazırlıklı olun, üstünüze çok geleceğim.” Çünkü danışma seansları, danışanın derdini paylaşmak ya da karşısındaki kişinin yaptığı bayağılıkların kesinlikle kabul edilemez olduğunu söyleyip onu evine göndermek için değil sadece. Psikolojik istismar yapan kişinin düpedüz küstahlığını, haddini bilmez davranışlarıyla insanların hayatını yönetmesini onaylamadığımızı başımızı sallayarak ifade ettiğimiz zamanlar oluyor elbet... Ama daha sonra işimize devam ediyor, iyileşme sürecinin bir sonraki adımına geçiyoruz. Bu süreçte hoş olmayan, can sıkıcı şeyler konuşuluyor tabii. Danışanların üstüne gitmek yolculuğun bir parçası. Ancak terapi süresince bütün seanslarda konuşmaların saygı ve nezaket çerçevesinde kalması sağlanmalıdır. Kitabı okuyan siz sevgili okurlara da bunu vaat ediyorum.

Hiçbir kitap, çalışma kitabı, blog yazısı veya internet ortamında yayılan bir söz tek başına istismar mağdurlarının her birinin paramparça olmuş benliklerini, mahvolmuş hayatlarını toparlamalarını sağlayamaz. Ancak hepsi birlikte iş görebilir ve toksik kişilerle yaşamış veya hâlâ yaşayan insanların içinde oldukları karmaşayı çözmelerine, anlamalarına yardımcı olabilir. Burada amacım danışman olarak bana terapiye gelen insanların geçtiği süreci sizinle paylaşmak. Bu siz okurlarımla terapatik bir ilişki içinde olduğumuz anlamına gelmiyor. Bir danışmana gitmenin daha yararlı olacağını düşünüyorsanız lütfen öyle yapın. Yaşadığınız yerde birine gidin. Bu tür yanlış muamele görmüşlerle çalışan bir yaşam koçuyla da ilişki kurabilirsiniz. Psikolojik istismarı bilen, anlayan birini bulmanın zor olduğunu biliyorum.

Psikolojik istismar benim uzmanlık alanım. Özellikle bu istismar biçimine maruz kalan insanlarla çalışıyorum. Bu işi yıllarca yapan biri olarak toksik kişilerle karşı karşıya kalan insanların aldığı hasarı onarmak, iyileşmek üzere girdikleri süreçte 6 aşama olduğunu belirledim. Kendi ailenizde, romantik ilişkinizde, arkadaş grubunuzda, çalıştığınız yerde, kilise veya diğer dini kurumlarda psikolojik istismara uğramış olabilirsiniz. Görünmeyen şiddetin yaşandığı yer neresi olursa olsun istismardan kurtulmanın ve iyileşmenin bu 6 aşaması uygulanabilir.

Nerede yaşandığına bakmaksızın insanların psikolojik istismardan kurtulma ve iyileşme sürecinin aynı olması çok ilginç, değil mi? Bunun nedeni psikolojik istismarı yapanların ortak karakter özelliklerinin olması. İstismarla mücadele edenler topluluğundakilerin çoğunda psikolojik istismar el kitabı var ve bu kitap dışarıda elden ele dolaştırılıyor herhalde, diyerek üzülerken espri yapıyoruz. Böyle söylüyoruz çünkü cinsiyet veya cinsel yönelim hiç fark etmeden her yaşta, her coğrafyada, her dilde aynı tutum ve davranışlarla istismar yapılıyor. İkinci Aşama olan *Eğitim* aşaması özellikle gizli yapılan psikolojik istismarda yaygın şekilde görülen ve istismar niteliği taşıyan davranışları deşifre etmenize, tespit etmenize yardımcı olmak için düzenlenmiştir. İstismardan kurtulma ve iyileşme sürecinde yeni olanların “kafayı yemiş bir deli” ol-

***Görünmeyen
şiddetin yaşandığı
yer neresi olursa
olsun istismardan
kurtulmanın
ve iyileşmenin
bu 6 aşaması
uygulanabilir.***

madığını bilmesi son derece önemli. Zararın bu biçimi durmadan değişen bir labirent gibidir. İnsanlar davranış örüntülerini çözmeye başlayınca istismarcılar anında taktik değiştirir. İstismar edilen de yeniden gerçeği aramanın peşinde kaybolur gider. Gerekli eğitime sahip olunca özgüveniniz artacaktır. Bu da iyi bir şey zira var olduğunu

kabullenmediğimiz ya da kabullenmeyeceğimiz şeyden kurtulmamız, iyileşmemiz mümkün değil.

Bu kitabı okuyanların bazıları belki de yaşadığı istismardan yıllardır kurtulmaya, iyileşmeye çalışıyor. Bazıları bu sürecin ortalarında; bir şeyler biliyor ama biraz daha fazla bilgiye ihtiyacı var. Öfke denizinin derinliklerinde çırpınan fakat bir türlü su yüzüne çıkamayan kadınlar, erkekler de okuyordur. Yaşadıkları karmaşada çoğu insan suyun yüzeyine çıkmaya çalışırken daha çok dibe batıyordu. Öyle bir halde olmak çok korkunç bir şey. Sizi anlıyorum. Sıkı tutunun lütfen. İyileşmenin 6 aşaması tekrar nefes almaya başlamanıza ve tekrar hayata dönmenize yardımcı olacak. Buna yürekten inanıyorum.

Yaşadığımız ilişkide istismar edildiğinizi fark etmek bir süreçtir. Psikolojik istismar yara bere bırakmaz. Ne duvarlar yumruklanır ne kemikler kırılır. Yara bere, çizik, oyuk, kırık ne varsa hepsi mağdurun içindedir. İstismarcının istediği tam da budur. Yaptığı pisliği maskeleyip süttten çıkmış ak kaşık görüntüsü vermek psikolojik istismarcıların en büyük özelliğidir. Onların neyi nasıl yaptığını tam olarak anlamak mağdurun tekrar nefes almasını sağlar. *Eğitim* sayesinde sürekli yaşadığımız karmaşa, kafa karışıklığı son bulacaktır. Kulağa ne hoş geliyor değil mi? Bu bilgi gelecekte karşılaşacağınız toksik kişileri tanımanıza, zehir saçan tutum ve davranışlarına dair sinyalleri fark etmenize yardımcı olacaktır. Bu işaretlerin bazıları küçük ama iyileşme sürecini tamamladığınızda hepsini fark edebilir duruma geleceksiniz. Merak etmeyin. Bir daha üstü kapalı (gizli) ya da bariz (agresif) istismarcının iğnelemelerine, taşlamalarına maruz kalmayacaksınız. Toksik ilişkinin birini bitirip ötekine başlamayı istemez hiç kimse. Bu döngü sona ermelidir ve iyileşme sürecinde durdurulabilir, sona erdirilebilir.

İnsanların açık açık “Nereden bulaştım ben bu belaya?” diyerek toksik kişiyle nasıl bir araya geldiklerini sorguladığı-

nı her gün duyuyorum. İnsanlar hedef haline geldiklerini fark ettiğinde o büyük an, “Şimdi her şeyi daha iyi anlıyorum” anı yaşıyor. Evet, hedef olarak seçiliyorsunuz. Bunun birçok sebebi var. İlerde bunu detaylarıyla ele alacağız. Psikolojik istismar yapanlar insanları aldatmak, oyuna getirmek için plan kuruyor ve ne yaptıklarını kesinlikle biliyorlar. Aslına bakarsanız söyledikleri yalanları, oynadıkları oyunları ve başkalarını kontrol etmekten aldıkları hazzı herkesten daha iyi biliyorlar. Benimle aynı fikirde olmayabilirsiniz. Onların kendi yaşam koşullarının kurbanı olduğunu, aslında ne yaptıklarını bilmediklerini düşünebilirsiniz. Birlikteliğimiz ilerlerken, ne yaptıklarını bilmediklerine ilişkin fikrinizi değiştirmeyi umuyorum. Evet, bu bakış açımızı değiştirmek istiyorum. Bunu yapmak istiyorum çünkü mağdurların, insanları istismar etmenin bir seçim olduğuna, istismarcıların yaptıklarının bilincinde olduğuna tam olarak inanmadığı sürece toksik insanların eğlencesi olmaya devam edeceğine inanıyorum. İyileşme sürecinde bu zihinsel tuzağa yer yok. Bilinçli olarak bize zarar veren insanlara üzülemeyiz. Şayet acıyıp üzülürsek onların aklımıza, duygularımıza ve ruhumuza vurduğu kalın zincirlerden kurtulamayız. Acımak, merhamet etmek onları hoş görmeye, ellerinde olmadan, istemeden insana zarar verdiklerini kabullenip onları mazur görmeye yol açar ve mazur görmek de kalpleri yumuşatır. İnsanlık hali işte. Merhamet iki ucu keskin bir kılıçtır. Psikolojik istismara hedef olanlar genelde çok empatik insanlardır. Hassas, ince ruhlu olarak tanımlanırlar. Psikolojik istismarla mücadele edenler, bu insanlara “aşırı duyarlı” anlamında “Empat” adını koymuş. Aşırı duyarlı ile istismarcı arasındaki dans ya kontrol ya akıl oyunu ya da alaydır. İstismardan kurtulmada eğitimin çok önemli olmasının sebebi budur. Aşırı duyarlıların gösterdiği hassasiyet psikolojik istismarcılar tarafından onların aleyhine kullanılır.

Bu kitapta ele alacağımız pek çok şey var. Dilerim kitabı baştan sona hemen okumak telaşına girmezsiniz. Ben kitap-

ları yavaş yavaş okuyup okuduklarım üzerinde düşünmekten hoşlanıyorum. Genellikle elime kalem alır, dikkatimi çeken, önemli gördüğüm sözcüklerin, cümlelerin altını çizerim. Böylelikle geriye dönebilir, önemli noktaları kolayca hatırlarım. Bu kitabı okurken aynı şeyi yapmanızı öneririm. Yok, kitabı çabucak okuyup bitirmek istiyorum, diyorsanız tamamdır, öyle yapın ama geri dönüp tekrar sindire sindire okuyun ve ara ara durup okuduklarınız üzerinde biraz düşünün.

Tabii bu kitabı okuyup nasıl özümseyeceğinize size kalmış ama umarım okuduklarınızla etkileşim halinde olur, karşılıklı iletişim kurabilirsiniz. Ne demek mi istiyorum? Okurken aklınıza gelen düşünceleri not edin. Size uymayan düşüncelere rastladığınızda benimle aynı fikirde olmadığınızı yazın. Tam olarak beni anlatıyor, dediğiniz zaman da “Evet, gerçekten öyle!” diye bağırın. Veya canınız ne istiyorsa onu deyin. Demek istediğim okurken aktif olun. Okuduğunuz bir şeyi düşünün, sorgulayın, hemen kabullenip almayın, pasif davranmayın. Çünkü psikolojik istismarcıya karşı pasif olmanız isteniyor zaten ve çünkü siz pasif davrandığınız sürece istismar devam ediyor. İstismardan kurtulmanız ve iyileşmeniz sindirilmiş, korkutulmuş, boynu bükük yere bakmanın tam tersi bir tutum içinde olmaktan geçiyor. İyileşmeniz korkusuzca dimdik durmaktan, insanların gözlerinin içine bakarak sakin bir şekilde “Benim kendi fikirlerim var ve istersen katılabilirsin, istersen katılmazsın” diyebilmekten geçiyor. Hadi şimdi bu kitabı böyle bir güçlü duruşla okuyun. İçinizdeki gücü bulmanızı istiyorum. Güçlü bir birey istismarcıya karşı koyar. Ve biliyor musunuz, benim asıl hedefim de bu işte! Bu kitabı okuyan her insan, gelecekte karşısına çıkacak her istismarcı adayının baş belası olsun istiyorum.

Daha önce söylediğim gibi danışanlarımın ofisime ayak bastıkları andan itibaren yaşadıkları süreci elimden geldiğince anlatmak istiyorum. Bana ilk geldiği andan itibaren danışanlarımın nasıl çalıştığımı adım adım açıklayacağım. Psikolojik

istismardan kurtulmak ve iyileşmek konusunda uzmanlaşmış bir terapist olarak, pek çok kadının ve erkeğin terapi süreçlerine, iyileşerek hayatlarına sağlıklı şekilde devam edebilmek için almaları gereken tedavi süreçlerine eşlik ettim. Toksik bir ilişkinin içinde olduğunuzun farkında bile olmayabilirsiniz. Bu kitabın size bir kaynak olmasını istiyorum. Kitabı okuduktan sonra benim psikolojik istismara maruz kaldığım bir ilişkim olmadı, şu anda da öyle bir ilişki içinde değilim, diyorsanız yine de zamanınız boşa gitmedi. Toksik ilişkinin nasıl olduğunu öğrenmiş oldunuz. Bu bilgi gelişmenize yardımcı olacaktır. Toksik bir ilişkide sıkışmış kalmış bir sevdiğiniz vardır, bilgileri onunla paylaşabilirsiniz. Psikolojik istismar işaretlerini, nasıl anlaşılacağını, ne kadar çok insan öğrenirse o kadar iyi olur. İstismarcılar istismarcı olarak adlandırılmadığına güveniyor zaten. Etrafındaki herkesi kandırabileceğini, enayi yerine koyabileceğini sanıyor. Çoğu zaman açık açık böbürleniyor, sadistçe zevk alıyor. Bu tür istismarın toplum tarafından bilinmesi bir fark yaratacaktır. Psikolojik istismar karanlıkta kaldıkça insanların hayatları sessizce yavaş yavaş yıkılmaya devam eder.